

INHALT

6 EINFÜHRUNG: WAS MACHT SUPERFOODS SO SUPER?

◊ Teil I DIE SUPERFRÜCHTE ◊

- | | |
|---|--|
| 9 KAPITEL 1 GOJI-BEEREN
Die „roten Diamanten“ unserer Nahrung | 37 KAPITEL 4 LUCUMA
Das „Gold der Inkas“ |
| 19 KAPITEL 2 CAMU-CAMU-BEEREN
Die Vitamin-C-Superstars | 46 KAPITEL 5 PHYSALIS
Eiweißreiche Energiepakete |
| 28 KAPITEL 3 MAQUI-BEEREN
Mit vielen Antioxidantien | 55 KAPITEL 6 KAKAO
Die Magnesium-Wunderfrucht |

- | | |
|--|--|
| 66 KAPITEL 7 CHIASAMEN
Das Superfood der Azteken | 93 KAPITEL 10 SACHA INCHI
Die Omega-3-Powersamen |
| 75 KAPITEL 8 HANFSAMEN
Die Herzschützer unter den Superfoods | 102 KAPITEL 11 KOKOSNUSS
Das vielseitige Superfett |
| 84 KAPITEL 9 LEINSAMEN
Die Brainpower-Supersamen | |

♦ Teil III DIE SUPERPFLANZEN ♦

- | | |
|---|--|
| 114 KAPITEL 12 GRÜNKOHL
Der grüne Mega-Flavonoid-Lieferant | 159 KAPITEL 17 MACA
Die Superpflanze aus Peru |
| 123 KAPITEL 13 SPIRULINA
Der natürliche Super-Entgifter | 168 KAPITEL 18 YACÓN
Süßungsmittel mit niedrigem glykämischen Index und Verdauungshelfer |
| 132 KAPITEL 14 CHLORELLA
Die Vitalitätspflanze | 177 KAPITEL 19 BLÜTENPOLLEN
Die Helfer bei Allergien |
| 141 KAPITEL 15 WEIZENGGRAS
Der antioxidative Stresskiller | 186 KAPITEL 20 ALOE VERA
Hautbesänftiger und Bauchberuhiger |
| 150 KAPITEL 16 AFA-ALGEN
Immunstimulierende Energiespritzen | |

197 VERZEICHNIS DER REZEPTE / 198 ANHANG / 203 ÜBER DIE AUTORIN